Jaglanka na mleku 2% z orzechami i bananami

★★★★★☆ (8)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
112.08 kcal	**3.95** g	**14.66** g	**4.58** g	**0.66** g	**5.6** %
5.6%	7.9%	5.43%	6.54%	2.64%	

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (⅔ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Banany suszone - 15g (½ garści)
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 ½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzanym mlekiem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

*Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywne i łatwostrawne śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadotwórcze, w dodatku jest cennym źrodłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję